

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara untuk memecahkan suatu masalah dengan cara mengembangkan ilmu pengetahuan serta mengembangkan wawasan secara ilmiah. Ilmiah disini adalah masuk akal dan diterima oleh semua akal pikiran manusia serta dilakukan dengan cara yang sistematis dan sesuai dengan prosedur pelaksanaan penelitian. Metode penelitian menurut Budiana (2012, hlm. 79) “adalah serangkaian kegiatan yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data untuk mencapai suatu tujuan penelitian.” Kemudian menurut Sugiyono (2011, hlm. 3) menjelaskan bahwa:

Bahwa ciri-ciri keilmuan sebagai berikut, yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau dan mudah difahami oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengetahui dan mengamati cara-cara yang digunakan. Sistematis artinya, proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah yang bersifat logis.

Sehingga dalam hal ini, metode penelitian merupakan sebuah aktifitas atau serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh peneliti dengan memiliki ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris, dan sistematis untuk mengumpulkan data dari penelitian yang ditujukan untuk tujuan penelitian tertentu.

Dalam tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *taching personal sosial and responsibility*, model pembelajaran *direct intructions* dan kebugaran jasmani terhadap peningkatan *self-efficacy*. Kemudian dalam penelitian ini, maka metode penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilaksanakan adalah metode eksperimen. Terkait dengan metode penelitian eksperimen, Sugiyono berpendapat di dalam bukunya (2011, hlm. 11) bahwa: “metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu.”

B. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan 32 buah konsep atau dasar dari metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian. Desain penelitian dapat dikatakan juga kerang review dalam penelitian yang bertujuan untuk memudahkan peneliti untuk melakukan penelitian. Kemudian desain penelitian menurut Noor (2013, hlm. 107) mengemukakan bahwa: “desain untuk perencanaan penelitian ini bertujuan untuk melaksanakan penelitian sehingga dapat diperoleh suatu logika, baik dalam pengujian hipotesis maupun dalam membuat kesimpulan.” Berkaitan dengan penelitian ini, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain faktorial 2 x 2. menurut Fraenkel dan Wallen (2012, hlm. 277) *“Another value of a factorial design is that it allows a researcher to study the interaction of an independent variable with one or more other variables.”* Adapun rancangna penelitian desain faktorial 2 x 2 menurut Fraenkel & Wallen (2012, hlm. 277) adalah sebagai berikut:

Class size	Method	
	Inquiry (X_1)	Lecture (X_2)
Small (Y_1)		
Large (Y_2)		

Figure 13.10 Using a Factorial Design to Study Effects of Method and Class Size on Achievement

Gambar. 3. 1.

Desain faktorial

Sumber Fraenkel dan Wallen (2012, hlm. 277)

Adapun dalam desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel. 3.1

Hasil Tes Kebugaran Jasmani	Model Pembelajaran	
	TPSR (A1)	Direct Intruction (A2)
Kebugaran Jasmani Tinggi	A1B1	A2B1

(B1)		
Kebugaran Jasmani Rendah (B2)	A1B2	A2B2
<i>Self-Efficacy</i>		

Keterangan:

- 1) A1 = Model pembelajaran *teaching personal social and responsibility*
- 2) A2 = Model pembelajaran *direct intruction*
- 3) B1 = Kebugaran jasmani tinggi
- 4) B2 = Kebugaran jasmani rendah
- 5) $\mu A1B1$ = Kelompok sampel yang dilatih dengan model pembelajaran *teaching personal social and responsibility* dan memiliki kemampuan kebugaran jasmani tinggi
- 6) $\mu A1B2$ = Kelompok sampel yang dilatih dengan model pembelajaran *teaching personal social and responsibility* dan memiliki kemampuan kebugaran jasmani rendah
- 7) $\mu A2B1$ = Kelompok sampel yang dilatih dengan model pembelajaran *direct intruction* dan memiliki kemampuan kebugaran jasmani tinggi
- 8) $\mu A2B2$ = Kelompok sampel yang dilatih dengan model pembelajaran *direct intruction* dan memiliki kemampuan kebugaran jasmani rendah

C. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan perlakuan di SMP Negeri 2 Banjaran, Kabupaten Bandung pada semester genap tahun ajaran 2016/2017. Peneliti merujuk kepada artikel Escarti dkk (2010), yang berjudul "*Implementation of the Personal and Social Responsibility Model to Improve Self-efficacy during Physical Education Classes for Primary School Children*". Berdasarkan rujukan artikel tersebut peneliti menetapkan perlakuan dengan 12 kali pertemuan di luar pelaksanaan *pretest* dan *posttest*, kemudian untuk menghindari perlakuan yang tidak sesuai maka jam pelajaran penjas

Bachtihar Wildan Hambali Maarif, 2017

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN SELF-EFFICACY

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

(normal) selama diberikan perlakuan dihilangkan. Sehingga dapat dipastikan setiap kelas sampel memperoleh proses pembelajaran 3 kali setiap minggunya.

Tabel. 3.2.
Jadwal Penelitian

No	Deskripsi	Hari/Tanggal	Waktu	Lokasi
1	Tes Awal (<i>Pretes</i>)	kamis/25 Mei 2017	15.30 – 16.35 wib	Lap. Futsal Banjaran
2	Treatment (latihan <i>passing</i> , <i>Dribbling</i> , <i>heading</i> , <i>game</i> <i>situation dan</i> <i>Shooting</i> menggunaka n <i>tpsr</i> dan <i>direct</i> <i>intruction</i>	Jumat/26 Mei 2017	15.00 – 18.35 wib	Lap. Futsal Banjaran
		Senin/29 Mei 2017	15.00 – 18.35 wib	
		Rabu/31 Mei 2017	15.00 – 18.35 wib	
		Jumat/2 Juni 2017	15.00 – 18.35 wib	
		Senin/5 Juni 2017	15.00 – 18.35 wib	
		Rabu/7 Juni 2017	15.00 – 18.35 wib	
		Jumat/9 Juni 2017	15.00 – 18.35 wib	
		Senin/12 Juni 2017	15.00 – 18.35 wib	
		Rabu/14 Juni 2017	15.00 – 18.35 wib	
		Jumat/16 Juni 2017	15.00 – 18.35 wib	
		Senin/19 Juni 2017	15.00 – 18.35 wib	
		Rabu/21 Juni 2017	15.00 – 18.35 wib	
3	Tes Akhir (<i>Posttest</i>)	Jumat/23 Juni 2017	15.30-16.35 wib	Lap. Futsal Banjaran

2. Tempat Penelitian

Jalan raya Banjaran. No. 27 Kab.Bandung di lapangan futsal ekstrakurikuler SMP Negri 2 Banjaran .

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah sebuah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi di sini maksudnya bukan hanya orang atau makhluk hidup, akan tetapi juga benda-benda alam yang lainnya. Populasi juga bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, akan tetapi meliputi semua karakteristik, sifat-sifat yang dimiliki oleh obyek atau subyek tersebut. Kemudian populasi menurut Noor (2013, hlm. 147) “Populasi digunakan untuk menyebutkan seluruh

Bachthiar Wildan Hambali Maarif, 2017

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN SELF-EFFICACY

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

elemen/anggota dari suatu wilayah yang menjadi sasaran penelitian objek tertentu.” Kemudian lanjut menurut Arikunto (2006, hlm. 130) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.”

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa SMP Negri 2 Banjaran yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Jumlah populasi penelitian ini adalah 40 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Atau sampel juga bisa disebut sebagai bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu yang dapat mewakili populasinya. Kemudian menurut Arikunto (2006, hlm. 131) “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.” Kemudian menurut Sugiyono (2011, hlm. 118) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Jika populasi dalam penelitian memiliki jumlah yang cukup banyak, dalam hal ini peneliti tidak cukup waktu untuk mempelajari semua jumlah populasi yang ada, berkaitan dengan ini seperti keterbatasan dana, tenaga, waktu dengan demikian peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Dalam hal ini, Arikunto (2006, hlm. 134) menjelaskan bahwa;

Kebanyakan peneliti beranggapan bahwa semakin banyak sampel, atau semakin besar persentase sampel dari populasi, hasil penelitian akan semakin baik. Anggapan ini benar, tetapi tidak selalu demikian. Hal ini tergantung dari sifat-sifat atau ciri-ciri yang dikandung oleh subyek penelitian dalam populasi. Selanjutnya sifat-sifat atau ciri-ciri tersebut bertalian erat dengan homogenitas subyek dalam populasi.

Kemudian untuk aturan terkait jumlah sampel yang akan diambil dan digunakan dalam penelitian, dalam hal ini Arikunto (2006, hlm. 134) menjelaskan, bahwa;

Untuk sekedar ancer-ancer, maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, tergantung setidaknya-tidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana, sempit luasnya

wilayah pengamatan dari setiap subjek, dan besar kecilnya risiko yang ditanggung oleh peneliti.

Dari penjelasan di atas, untuk jumlah banyaknya sampel yang akan digunakan di dalam penelitian merupakan bukan penentu dalam menghasilkan penelitian yang baik, karena selain jumlah sampel ada faktor lainnya yaitu tergantung dari beberapa sifat dan ciri-ciri yang terdapat pada populasi dan sampel penelitian serta dapat mempertimbangkan kemampuan seorang peneliti mulai dari segi waktu, tenaga, biaya. kemudian Noor (2013, hlm. 157) menjelaskan bahwa; “. . . hal yang penting untuk diperhatikan ialah terdapatnya alasan yang logis untuk pemilihan teknik *sampling* serta besarnya sampel dilihat dari sudut metodologi penelitian.”

Dalam penelitian ini untuk pengambilan sampel menggunakan *sampling* jenuh. *Sampling* jenuh merupakan teknik pengambilan sampel yang anggota populasi menjadi sampel, dalam hal ini, Sugiyono (2011, hlm. 124) menyatakan, bahwa: “*sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.” karena jumlah populasi yang cukup sedikit sehingga peneliti memilih menggunakan *sampling* jenuh, bersamaan dengan ini, Sugiyono menyatakan (2011, hlm. 125) menyatakan, bahwa: “hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.” Dalam penelitian ini, Sampelnya adalah mahasiswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 40 siswa,

Adapun keuntungan dari sampel yang berjumlah relatif kecil ini sesuai dengan pendapat Arikunto dalam bukunya (2006, hlm. 133) yang menyatakan tentang ada beberapa keuntungan jika kita menggunakan sampel yang relatif kecil:

1. Karena subjek pada sampel lebih sedikit dibandingkan dengan populasi, maka kerepotannya tentu kurang
2. Apabila populasinya terlalu besar, maka dikhawatirkan ada yang terlewat
3. Dengan penelitian sampel maka akan lebih efisien (dalam arti uang, waktu dan tenaga)
4. Ada kalanya dengan penelitian populasi berarti destruktif (merusak)

Bachthiar Wildan Hambali Maarif, 2017

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN SELF-EFFICACY

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5. Ada bahaya bias dari orang yang mengumpulkan data
6. Ada kalanya memang tidak dimungkinkan melakukan penelitian populasi.

Kemudian terkait dengan penelitian yang akan dilaksanakan, menurut Fraenkell dan Wallen (2012, hlm. 277) mengenai sampel dalam metode desain faktorial, menjelaskan bahwa:

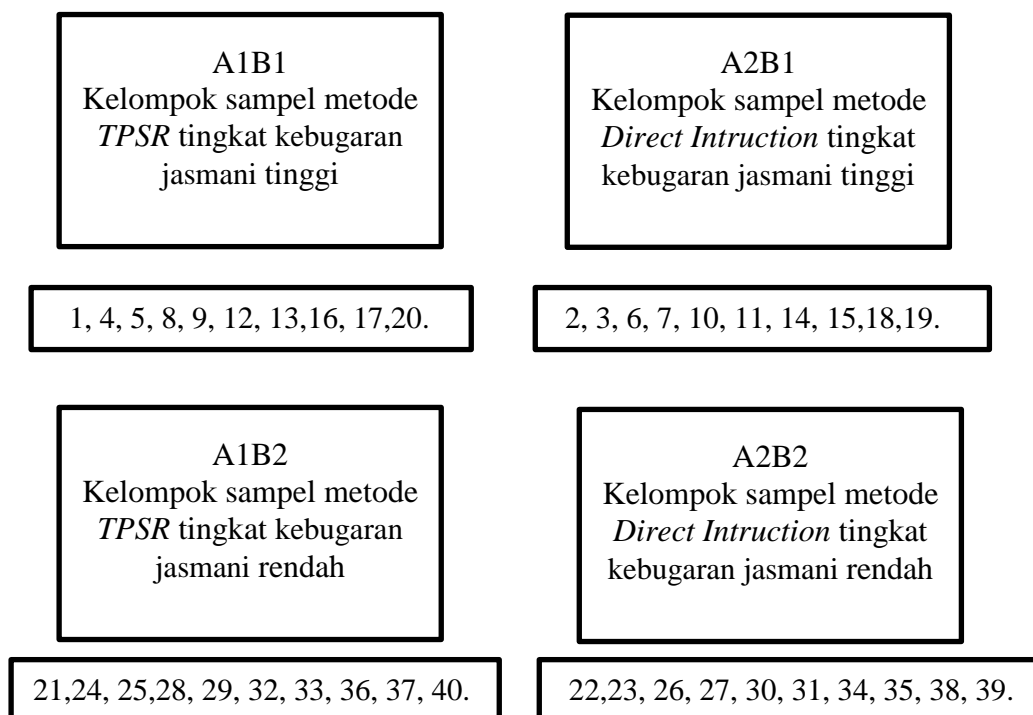
“factorial designs extend the number of relationships that may be examined in an experimental study. They are essentially modifications of either the posttest-only control group or pretest-posttest control group designs (with or without random assignment).”

Maka dengan demikian, dalam metode eksperimen desain faktorial dalam menentukan sampel, dapat ditentukan dengan atau tanpa *random assignment*. Kemudian setelah semua sampel telah melakukan tes kebugaran jasmani, maka peneliti menempatkan seluruh sampel menjadi empat kelompok, dengan cara seperti dibawah ini:

1. Peneliti meranking sampel yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani dari sampel ke 1 sampai sampel ke 40
2. Kemudian membagi sampel ke dalam dua kelompok yaitu kelompok A dari ranking 1 sampai dengan 20 dengan kebugaran jasmani tinggi dan kelompok B dari ranking 21 sampai dengan 40 dengan kebugaran jasmani rendah.
3. Kemudian masing-masing kelompok tersebut dibagi menjadi 2 kelompok kecil dengan menggunakan teknik *matching paired* dengan rumus ABBA dari mulai urutan sampel yang paling atas, sehingga diperoleh 4 kelompok kecil yang masing-masing kelompok berjumlah 10 sampel.
4. Kemudian setiap kelompok tersebut diacak menggunakan *random assignment* untuk menentukan banyak mana dan mendapatkan treatment apa.
5. Kelompok sampel dengan kebugaran jasmani tinggi
 Kel. A : 1, 4, 5, 8, 9, 12, 13, 16, 17, 20.
 Kel. B : 2, 3, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 18, 19.
6. Kelompok sampel dengan kebugaran jasmani rendah
 Kel A : 21, 24, 25, 28, 29, 32, 33, 36, 37, 40.
 Kel B : 22, 23, 26, 27, 30, 31, 34, 35, 38, 39.

Setelah dikelompokkan kemudian diberikan perlakuan. (A) *Teaching Personal And Social Responsibility* 20 orang yang terdiri dari 10 orang yang memiliki kebugaran jasmani tinggi dan 10 orang yang memiliki kebugaran jasmani rendah. dan perlakuan (B) *Direct Teaching* 20 orang yang terdiri dari 10 orang yang memiliki kebugaran jasmani tinggi dan 10 orang yang memiliki kebugaran jasmani rendah. Berikut ini masing-masing sampel dapat dilihat pada gambar 3.3.

Gambar.3.2
Pembagian kelompok sampel



E. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Menurut Sugiyono (2011, hlm. 61) “variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat.” Kemudian menurut Sutisna (2014, hlm. 66) “variabel bebas sering juga disebut variabel stimulus.” Dalam penelitian ini, variabel bebasnya adalah *Teaching Personal And Social Responsibility* dan *Direct Intruction*.

2. Variabel Moderat/Atribut

Menurut Sugiyono (2011, hlm. 62) “variabel atribut adalah variabel yang mempengaruhi (memperkuat dan memperlemah) hubungan antara variabel bebas (*independen*) dengan variabel terikat (*dependen*).” adapun untuk variabel atribut dalam penelitian ini adalah Kebugaran Jasmani.

3. Variabel Terikat

Menurut Sugiyono (2011, hlm. 61) “variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.” Lebih lanjut Sutisna (2014, hlm. 68) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa “disebut variabel terikat karena variabel ini dipengaruhi oleh variabel bebas (*independen*).” Dalam penelitian ini, variabel terikatnya adalah Peningkatan *Self-Efficacy*.

F. Validitas Penelitian

1. Validitas Internal

Validitas internal ini adalah tingkatan hasil penelitian dapat dipercaya kebenarannya atau berkenaan dengan derajat akurasi antar desain penelitian dan hasil yang dicapai.. Validitas internal merupakan hal yang esensial yang harus dipenuhi jika peneliti menginginkan hasil studinya bermakna. Terkait dengan penelitian ini, peneliti menggunakan desain factorial. Adapun kelemahan dari penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain factorial menurut Frankel dan Wallen (2012, hlm. 276) adalah “. . . *location, data collector characteristic, data collector bias, attitude of subject, implementation.*” Adapun penjelasan terkait ancaman tersebut menurut Frankel dan Wallen (2012, hlm.169-176), adalah sebagai berikut:

1) Location

The particular locations in which data are collected, or in which an intervention is carried out, may create alternative explanations for results.”

2) Data collector characteristic

The characteristics of the data gatherers—an inevitable part of most instrumentation—can also affect results. Gender, age, ethnicity,

language patterns, or other characteristics of the individuals who collect the data in a study may affect the nature of the data they obtain

3) Data collector bias

There is also the possibility that the data collector(s) and/or scorer(s) may unconsciously distort the data in such a way as to make certain outcomes (such as support for the hypothesis) more likely.

4) Attitude of subject

How subjects view a study and participate in it can also threaten internal validity.

5) Implementation

The treatment or method in any experimental study must be administered by someone—the researcher, the teachers involved in the study, a counselor, or some other person.

Untuk penelitian ini, lokasi yang dijadikan tempat penelitian tidak berpindah-pindah tempat, sehingga memudahkan peneliti dan sampel melakukan penelitian. Kemudian terkait karakteristik data yang diambil dalam penelitian ini, dari siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal yaitu berusia 12-15 tahun, kemudian untuk meminimalkan data bias, peneliti dibantu beberapa rekan yang memang memiliki kemampuan yang membantu dalam melakukan penelitian ini, seperti contoh pelatih futsal, pemain futsal serta mahasiswa, terkait sikap dan pelaksanaan, peneliti memberikan sebuah penekanan terhadap sampel agar selalu fokus dalam penelitian ini.

2. Validitas Eksternal

Validitas eksternal adalah pengendalian terhadap beberapa faktor agar hasil dapat digeneralisasikan. Adapun kelemahan validitas eksternal dari penelitian yang menggunakan metode eksperimen dengan desain factorial menurut Frankel dan Wallen (2012, hlm. 276) “ . . . *Subjects Characteristics, Mortality, Instrumen decay, Testing, History, Maturation, Regression.*” Adapun penjelasan terkait ancaman tersebut menurut Frankel dan Wallen (2012, hlm.169-176), adalah sebagai berikut:

1) Subjects Characteristics

The selection of people for a study may result in the individuals (or groups) differing from one another in unintended ways that are related to the variables to be studied. This is sometimes referred to as selection bias, or a subject characteristics threat.

2) *Instrumen decay*

Instrumentation can create problems if the nature of the instrument (including the scoring procedure) is changed in some way or another

3) *Testing*

In intervention studies, where data are collected over a period of time, it is common to test subjects at the beginning of the intervention(s). By testing, we mean the use of any form of instrumentation, not just "tests."

4) *History*

On occasion, one or more unanticipated, and unplanned for, events may occur during the course of a study that can affect the responses of subjects (Figure 9.6). Such an event is referred to in educational research as a history threat.

5) *Maturation*

Often, change during an intervention may be due to factors associated with the passing of time rather than to the intervention itself. This is known as a maturation threat.

6) *Regression*

A regression threat may be present whenever change is studied in a group that is extremely low or high in its preintervention performance.

Instrumen yang digunakan pada penelitian pada saat tes awal dan tes akhir harus sama, kemudian pengambilan teknik sampel juga harus diperhatikan, dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sudah baku. Dalam masa perlakuan penerapan program penelitian, sampel berlatih sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh sekolah. Perubahan yang sering terjadi, karena sampel cedera pada saat melakukan latihan atau cedera di luar program penelitian. Ancaman regresi disini penerapan dalam penelitian ini, mengintervensi kepada sampel ketika penelitian dilakukan harus dalam motivasi yang tinggi sehingga mendapatkan hasil yang maksimal.

G. Instrumen Penelitian

Pada dasarnya meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam. Alat ukur dalam penelitian biasa disebut instrumen penelitian. Sugiyono (2012:148) memaparkan bahwa "...instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati". Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang akan diteliti. Jumlah instrumen tergantung pada jumlah variabel yang diteliti.

1. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Tes adalah instrumen atau alat yang berfungsi untuk mengumpulkan data yang berupa pengetahuan maupun keterampilan yang dimiliki oleh siswa maupun mahasiswa. „Sedangkan pengukuran merupakan bagian dari evaluasi yang menggunakan alat dan teknik tertentu untuk mengumpulkan informasi secara tepat dan benar” (Winarno, 2007:70-71). Secara pasti tingkat kesegaran jasmani hanya dapat diketahui melalui tes dan pengukuran yang dilakukan oleh setiap orang. Bentuk tes dan pengukuran kesegaran jasmani bermacam-macam.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia atau yang biasa disebut dengan TKJI terbagi dalam 3 golongan Instrumen tes yang dibedakan sesuai dengan golongan umur yaitu:

- 1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk tingkat Sekolah Dasar (SD) atau sederajat usia 6-12 tahun,
- 2) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk tingkat SMP atau sederajat usia 13-15 tahun dan,
- 3) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk tingkat SMA atau sederajat usia 16-19 tahun.

Sesuai dengan tolak ukur kesegaran jasmani, maka tolak ukur ini hanya berlaku untuk mengukur kesegaran jasmani anak sesuai dengan golongan umur tersebut. Dengan demikian tolak ukur ini tidak berlaku untuk mengukur kesegaran jasmani bagi mereka yang tidak termasuk kelompok umur tersebut.

Dalam penelitian kali ini peneliti melakukan tes terhadap siswa SMP kelas VII dan VIII yang rata-rata siswanya berumur 13 tahun maka penilaian dan ukuran dari setiap tes menggunakan ukuran tes untuk kelompok umur 13-15 tahun. Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk tingkat SMP atau sederajat usia

13-15 tahun terdapat butir-butir tes diantaranya adalah: lari sprint 50 meter, angkat tubuh (*pull up*) 60 detik, baring duduk (*sit up*) 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), dan lari jarak menengah 800 meter (putri) dan 1.000 meter (putra). Tes tersebut harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu.

a. *Sprint*

Sprint atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan. Kategori jarak yang harus ditempuh oleh masing-masing kelompok umur berbeda. Sedangkan penilaian pada kelompok umur 13-15 tahun untuk tes sprint 50 meter ini adalah sebagai berikut :

Tabel. 3.3
Penilaian tes sprint pada TKJI

Umur 13 s/d 15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
sd- 6.7 detik	sd – 7.7 detik	5
6.8 – 7.6 detik	7.8 – 8.7 detik	4
7.7 – 8.7 detik	8.8 – 9.9 detik	3
8.8 – 10.3 detik	10.9 – 11.9 detik	2
10.4 – dst	12.0 – dst	1

b. *Pull-Up*

Pull-up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu untuk penilaian kelompok umur 13-15 tahun melakukan *pull-up* selama 60 deting dengan penilaian sebagai berikut :

Tabel. 3.4
Penilaian tes pull-up pada TKJI

Umur 13 s/d 15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
16 keatas	41 detik	5
11 – 15	22 – 40 detik	4
06 – 10	10 – 21 detik	3
02 – 05	03 – 09 detik	2
00 01	12.0 – 02detik	1

c. *Sit Up*

Sit-up bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kelompok umur 13-15 tahun melakukan selama 60 detik dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

Tabel. 3.5
Penilaian tes sit-up pada TTKJI

Umur 13 s/d 15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
38 keatas	28 keatas	5
28-37 kali	19-27 kali	4
19-27 kali	09-18 kali	3
08-18 kali	03-08 kali	2
00-07 kali	00-02 kali	1

d. *Vertical Jump*

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Ukuran papan sekala selebar 30 cm dan panjang 150 cm, dimana jarak antara garis sekala satu dengan yang lainnya masing-masing 1 cm. Papan sekala ditempelkan di tembok dengan jarak sekala nol (0) dengan lantai 150 cm.

Pertama berdiri menyamping papan sekala dengan mengangkat tangan keatas ukur tinggi yang didapat, kemudian lakukan lompatan setinggi mungkin sebanyak tiga kali, tiap lompatan dicatat tinggi yang diperoleh kemudian ambil yang tertinggi, selisih antara raihan tertinggi dengan pengukuran yang pertama saat tidak melompat adalah hasil *vertical jump*. Dengan kriteria penilaiannya adalah sebagai berikut:

Tabel. 3.6
Penilaian tes *vertical-jump* pada TKJI

Umur 13 s/d 15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
66 cm keatas	50 cm keatas	5
53-56 cm	39-49 cm	4
42-52 cm	30-38 cm	3
31-41 cm	21-29 cm	2
Dibawah 31 cm	Dibawah 21	1

e. *Lari Jarak menengah*

Lari jarak sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah. Jarak yang ditempuh bergantung pada kelompok umur masing- masing. Sedangkan penilaian untuk lari jarak menengah (800 m putri dan 1.000 m putra) pada kategori kelompok umur 13-15 tahun adalah sebagai berikut:

Tabel. 3.7
Penilaian tes lari jarak pendek pada TKJI

Umur 13 s/d 15 tahun		Nilai
Putra	Putri	
66 cm keatas	50 cm keatas	5
53-56 cm	39-49 cm	4
42-52 cm	30-38 cm	3
31-41 cm	21-29 cm	2
Dibawah 31 cm	Dibawah 21	1

Untuk kriteria kategori kebugaran kita harus menjumlahkan semua nilai dari lima item tes tersebut kemudian cocokan dengan tabel berikut:

Tabel. 3.8
Nilai keseluruhan tes pada TKJI

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	05-09	Kurang Sekali (KS)

Bachtiar Wildan Hambali Maarif, 2017

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN SELF-EFFICACY

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tes TKJI ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta tes harus dalam keadaan sehat dan siap untuk melakukan tes. Hendaknya peserta tes mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes. Jika para peserta tes tidak dapat melaksanakan satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal atau tidak mendapatkan nilai.

2. Instrumen *Self-Efficacy* (Keyakinan Diri)

Instrumen *self-efficacy* (keyakinan diri) siswa dibuat berdasarkan indikator perilaku keyakinan diri yang dikemukakan Bandura (1999). Sedangkan untuk cara pemberian skornya menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban. Jawaban tersebut adalah SS (sangat setuju), S (setuju), KK (kadang-kadang), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju). Kelima alternatif jawaban tersebut merupakan modifikasi dari skala Likert yang biasanya lima pilihan jawaban. Selanjutnya instrumen ini akan peneliti uji cobakan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitasnya kepada siswa SMP yang memiliki karakter sama dengan sampel penelitian.

Tabel. 3.9

Kisi-kisi instrumen *self-efficacy*

Sumber : bandura (1999)

Verbal	Aspek Komponen	Indikator	Butiran soal	
			Positif	Negatif
Pengertian <i>Self Efficacy</i> menurut Bandura (1997)	Tingkat kesulitan (Level)	a. Tingkat penyelesaian tugas	1,3,5	2,4,6
		b. Tingkat kesulitan tugas	7,9,11	8,10,12
		c. Optimis menghadapi kesulitan	13,15,17	14,16,18

	Tingkat kekuatan (<i>Strength</i>)	a. Gigih dalam belajar	21,22,23	20,22,24
		b. Gigih dalam mengerjakan tugas	25,27,29	26,28,30
		c. Konsentrasi dalam mencapai tujuan	31,33,35	32,34,36
	Generalisasi (<i>generality</i>)	a. Penguasaan tugas-tugas yang diberikan	37,39,41	38,40,42
		b. Penguasaan materi-materi pembelajaran	43,45	44,46
		c. Cara mengatur waktu	47,49	48,50

a. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen perilaku respek ini, maka instrumen ini terlebih dahulu di ujicobakan pada objek yang akan di teliti. Pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan dengan menyebarkan instrumen pada siswa SMA lain yang mempunyai karakteristik hampir mirip dengan sampel yang akan diteliti. Setelah data terkumpul, maka selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas melalui program SPSS versi 22, yang meliputi :

- 1) Uji realibilitas menggunakan Pearson Product Moment (PPM)
- 2) Uji validitas menggunakan Kuder Richardson (KR-21)

H. Program Penelitian

A. TPSR

Adapun target yang ditetapkan di setiap pertemuan dalam penerapan model TPSR adalah sebagai berikut :

Level 1: Respect

Bacthtiar Wildan Hambali Maarif, 2017

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN SELF-EFFICACY

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Pada level ini siswa dapat mengontrol perilaku dan menunjukkan sikap respek terhadap hak dan perasaan orang lain.
- Siswa memahami bahwa setiap orang memiliki hak yang sama untuk terlibat dalam aktivitas pembelajaran.
- Siswa berhak untuk mengatasi konflik dan masalah secara damai.
- Siswa harus memahami dan respect terhadap perbedaan pemikiran dan pendapat orang lain.

Level 2: Participation and Effort

- Siswa harus terlibat dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang akan menjadi bagian integral dalam kehidupan mereka.
- Siswa didorong untuk mengeksplorasi hubungan antara usaha dan hasil yang akan mereka dapatkan.
- Siswa didorong untuk melakukan aktivitas baru dan menghadapi tantangan dalam pembelajaran.

Level 3: Self-direction

- Siswa diharapkan mengalami peningkatan tanggung jawab dalam aktivitas atau pada saat mengerjakan pekerjaannya.
- Siswa mampu bekerja mandiri dalam melakukan pekerjaan dan tugas belajarnya.
- Siswa belajar mengidentifikasi minat dan kebutuhannya, menentukan tujuan dan target pribadi, menentukan cara-cara untuk mencapai tujuan tersebut serta mengevaluasi perkembangannya.

Level 4: Caring and Helping Each Other

- Siswa didorong untuk membangun dan menjangkau keterampilan interpersonal yang berhubungan dengan orang lain.
- Siswa didorong untuk memberikan dukungan, menunjukkan kepedulian, dan menunjukkan kasih sayang terhadap orang lain tanpa mengharapkan imbalan.
- Penggunaan gaya mengajar reciprocal memberikan siswa kesempatan untuk belajar satu sama lain.
- Siswa saling mendukung dalam melakukan usaha pembelajaran, sehingga dapat berkontribusi terhadap orang lain dalam komunitas tersebut.

Level 5: Outside Of the Gym

- Siswa diharapkan memahami nilai dan relevansi keterampilan ini diluar pembelajaran di sekolah.
- Siswa menerapkan keterampilan ini diluar pembelajaran di sekolah.

Program perlakuan model TPSR ini selalu bertujuan kepada level-level yang telah dijelaskan di atas. Format dalam pelaksanaanya dengan langkah-langkah sebagai berikut: *a) Relationship time, b) Awareness Talk, c) Lesson FOCUS, d) Group Meeting, e) Reflection Time.*

Berikut ini merupakan jadwal perlakuan yang diberikan untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani:

Tabel 3.10
Program Pelaksanaan Pembelajaran Model TPSR

Frekuensi	Pelaksanaan : 3x seminggu	Alokasi waktu
Pertemuan 1	Pre test	
Pertemuan 2 dan 3	<p>Materi Permainan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Passing</i> dan <i>dribbling</i> sepak bola menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki • Menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki • Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang dimodifikasi <p>Target : siswa mampu mengendalikan diri, terlibat dalam pembelajaran, tanggung jawab dan memiliki rasa kepedulian sosial</p>	2 x 45 menit
Pertemuan 4 dan 5	<p>Materi Permainan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggiring dan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki • Menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta telapak kaki • Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Target : siswa mampu mengendalikan diri, terlibat dalam pembelajaran, tanggung jawab dan memiliki rasa kepedulian sosial</p>	2 x 45 menit

Bachtiar Wildan Hambali Maarif, 2017

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN SELF-EFFICACY

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pertemuan ke 6 dan 7	Materi Permainan : <ul style="list-style-type: none"> • Heading dan passing atas • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi • Menggiring bola • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	2 x 45 menit
	Target : siswa mampu mengendalikan diri, terlibat dalam pembelajaran, tanggung jawab dan memiliki rasa kepedulian sosial	
Pertemuan 8 dan 9	Materi Permainan : <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar melempar, menangkap dan shooting • Variasi teknik dasar melempar menangkap dan shooting • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	2 x 45 menit
	Target : siswa mampu mengendalikan diri, terlibat dalam pembelajaran, tanggung jawab dan memiliki rasa kepedulian sosial	
Pertemuan 10 dan 11	Materi Permainan : <ul style="list-style-type: none"> • Latihan dasar positioning • Latihan shooting menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki • Bermain dengan menggunakan peraturan yang di modifikasi 	2 x 45 menit
	Target : siswa mampu mengendalikan diri, terlibat dalam pembelajaran, tanggung jawab dan memiliki rasa kepedulian sosial	
Pertemuan 12 dan 13	Materi Lompat jauh gaya jongkok : <ul style="list-style-type: none"> • Latihan rangkaian taktik,tehnik menyangar maupun bertahan • Latihan rangkaian game 3 lawan 3. • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	2 x 45 menit
	Target : siswa mampu mengendalikan diri, terlibat dalam pembelajaran, tanggung jawab dan memiliki rasa kepedulian sosial	

Pertemuan 14	<i>Post test</i>	
-----------------	------------------	--

Sedangkan contoh untuk skenario operasional harian dalam penerapan model pembelajaran TPSR (*Teaching Personal and Social Responsibility*) adalah sebagai berikut:

Tabel 3.11

Skenario harian model TPSR pertemuan pertama

Kegiatan		Deskripsi	Waktu
Pendahuluan	Pemanasan dengan permainan	<ul style="list-style-type: none"> • Berdo'a • Presensi • Pemanasan dengan permainan "kucing-kucingan" 	5 menit
Inti	<i>Awareness talk</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan penjelasan tentang sikap respek dan regulasi diri kepada siswa • Siswa membuat target atau kontrak tentang sikap tanggung jawab yang akan dicapai pada pertemuan tersebut dan menuliskan target pada lembar kertas yang disediakan 	10 menit
	Materi passing	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mendemonstrasikan gerakan passing dengan kaki bagian dalam, bagian luar serta punggung kaki secara berpasangan di depan siswa • Guru memberikan penjelasan kepada siswa tentang contoh sikap 	15 menit

Bacthtiar Wildan Hambali Maarif, 2017

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN SELF-EFFICACY

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

		<p>tanggung jawab (respek) pada saat latihan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan passing dengan kaki bagian dalam, bagian luar, serta punggung kaki sesuai dengan kemampuan penerima sehingga bisa ditahan dengan mudah 2. Bergiliran dan tidak berebut bola 3. Tidak menertawakan dan mengejek kesalahan passing teman <ul style="list-style-type: none"> • Dengan isyarat guru, siswa melakukan passing secara berpasangan dan menyebar di lapangan. • Pada saat siswa melakukan passing (guru memberikan feedback pada siswa) 	
	permainan	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibagi dalam beberapa kelompok dan bermain permainan sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi. Peraturan permainan yaitu: <ul style="list-style-type: none"> - Setiap tim hanya boleh melakukan passing tanpa dribbling - Poin didapat apabila tim mengenai cones atau bendera lawan dengan 	20 menit

		bola <ul style="list-style-type: none"> • Selama permainan diberhentikan sejenak. Guru memberikan penjelasan dan evaluasi tentang sikap tanggung jawab: <ul style="list-style-type: none"> - Tidak menggunakan emosi dan kekerasan dalam bermain - Menghormati dan menghargai lawan - Bermain dengan fair play - Dll. 	
	Group meeting	Guru menyuruh siswa duduk melingkar untuk diskusi pada kelompok atau tim masing-masing tentang materi dan sikap tanggung jawab yang dilakukan selama pembelajaran	10 menit
	reflection	Siswa merefleksi dan menilai perilaku yang ditampilkannya selama proses pembelajaran	10 menit
Penutup	Cooling down	<ul style="list-style-type: none"> • Semua siswa melakukan gerakan cooling down • Berdo'a 	5 menit

B. Direct Intruction

Target yang ditetapkan dalam setiap pertemuan model *direct instruction* sebagai berikut :

Tabel 3.12
Program Pembelajaran Model *Direct Instruction*

N	Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar
1.	Standar Kompetensi 1 : Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	Kompetensi Dasar 1: Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar beregu serta nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, memecahkan masalah, menghargai teman
2.	Standar Kompetensi 2 : Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	Standar Kompetensi 2 : Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola kecil beregu dan perorangan, serta nilai kerja sama, kejujuran, dan menghormati siswa.
3.	Standar Kompetensi 3 : Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	Standar Kompetensi 3 : Mempraktikan teknik dasar permainan dan olahraga perorangan atletik serta nilai disiplin, percaya diri dan kejujuran.
4.	Standar Kompetensi 4 : Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	Standar Kompetensi 4 : Mempraktikan teknik dasar salah satu permainan olahraga perorangan bela diri serta nilai kerja sama, percaya diri dan
5.	Standar Kompetensi 5 : Mempraktikan jenis latihan kebugaran jasmani, dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	Standar Kompetensi 5 : Mempraktikan latihan daya tahan jantung dan paru-paru serta nilai disiplin dan tanggung jawab.
6.	Standar Kompetensi 6 : Mempraktikan senam dasar dengan teknik yang benar dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	Standar Kompetensi 6 : Mempraktikan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada selain kaki serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab.
7.	Standar Kompetensi 7 : Mempraktikan rangkaian gerak teknik senam irama tanpa dan dengan alat serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.	Standar Kompetensi 7 : Mempraktikan rangkaian aktivitas ritmik tanpa alat dengan kordinasi gerak yang baik serta nilai disiplin, toleransi, kekeluargaan dan
8.	Standar Kompetensi 8 : Mempraktikan teknik dasar renang gaya dada dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	Standar Kompetensi 8 : Mempraktikan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian, dan kebersihan.

Tabel. 3.13

Program Pelaksanaan Pembelajaran Model *Direct Instruction*

Frekuensi	Pelaksanaan : 3x seminggu	Alokasi waktu
Pertemuan 1	Pre test	
Pertemuan 2 dan 3	<p>Materi Permainan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Passing</i> dan <i>dribbling</i> sepak bola menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki • Menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki • Bermain sepakbola menggunakan peraturan yang dimodifikasi <p>Target</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mampu melakukan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki. • Siswa mampu menahan bola dengan kaki bagian dalam dan luar • Siswa melakukan permainan sepak bola. 	2 x 45 menit
Pertemuan 4 dan 5	<p>Materi Permainan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menggiring dan mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki • Menahan bola menggunakan 	2 x 45 menit
	<ul style="list-style-type: none"> • kaki bagian dalam dan luar serta telapak kaki • Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi <p>Target</p> <ul style="list-style-type: none"> • : Siswa mampu melakukan <i>control</i> bola dengan kaki bagian telapak kaki • Siswa mampu melakukan menggiring bola dengan benar. • Siswa melakukan permainan futsal. 	
Pertemuan ke 6 dan 7	<p>Materi Permainan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heading dan passing atas • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi • Menggiring bola 	2 x 45 menit

Bachtiar Wildan Hambali Maarif, 2017

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN SELF-EFFICACY

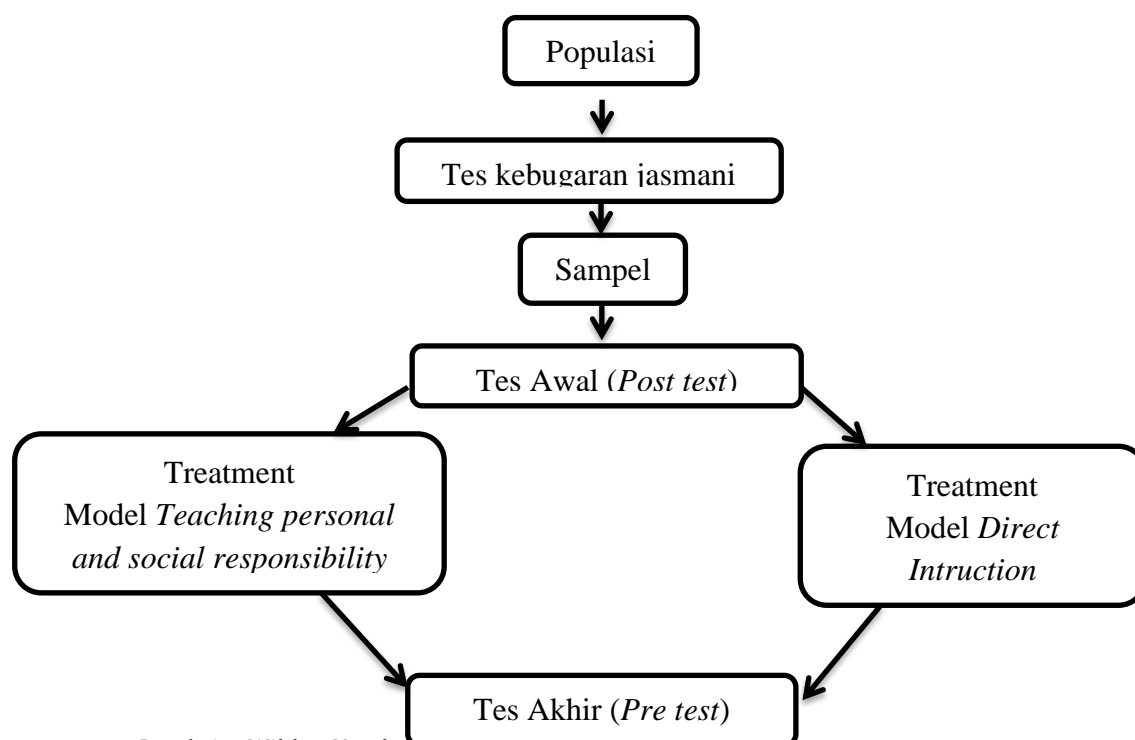
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

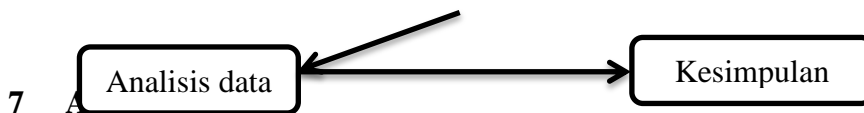
	<ul style="list-style-type: none"> Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	
	Target : <ul style="list-style-type: none"> Siswa dapat melakukan teknik dasar heading, menangkap Siswa dapat melakukan teknik dasar menggiring bola dengan baik Siswa dapat melakukan bermain futsal 	
Pertemuan 8 dan 9	Materi Permainan : <ul style="list-style-type: none"> Teknik dasar melempar, menangkap dan shooting Variasi teknik dasar melempar menangkap dan shooting Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	2 x 45 menit
	Target : <ul style="list-style-type: none"> Siswa dapat melakukan teknik dasar melempar, menangkap Siswa dapat melakukan teknik dasar melempar dengan baik Siswa dapat melakukan bermain futsal 	
Pertemuan 10 dan 11	Materi Permainan : <ul style="list-style-type: none"> Latihan dasar positioning Latihan shooting menggunakan kaki	
	<ul style="list-style-type: none"> bagian dalam, luar dan punggung kaki Bermain dengan menggunakan peraturan yang di modifikasi 	2 x 45 menit
	Target <ul style="list-style-type: none"> Siswa dapat melakukan teknik dasar melempar, menempatkan postioning Siswa dapat melakukan teknik dasar shooting dengan baik Siswa dapat melakukan bermain futsal 	

Pertemuan 12 dan 13	Materi permainan : <ul style="list-style-type: none"> • Latihan rangkaian taktik,tehnik menyerang maupun bertahan • Latihan rangkaian game 3 lawan 3. • Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi 	2 x 45 menit
	Target : <ul style="list-style-type: none"> • Siswa dapat melakukan teknik dasar menyerang dan mencetak gol • Siswa dapat melakukan teknik dasar game situations dengan baik • Siswa dapat melakukan bermain futsal 	
Pertemuan 14	Post test	

6 Prosedur penelitian

Gambar.3.6.
Bagan alur penelitian





Didalam penelitian ini menggunakan manusia sebagai subjek penelitian atau disebut dengan partisipan, partisipan dalam penelitian ini adalah calon guru pendidikan jasmani. Data yang akan di analisis dalam penelitian ini adalah hasil dari penggunaan instrumen penelitian yang telah dipaparkan di atas. Berikut teknik yang digunakan dalam penganalisisan data:

1. Rata-rata dan Simpangan Baku

Untuk perhitungan rata-rata dan simpangan baku dengan menggunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 16. Tahapan penghitungan yang akan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: klik *Analyze > Descriptive Statistics > Descriptives > Masukan semua variabel ke kotak Variable(s) > Options > ceklis Mean dan Std. Deviation > Continue > OK*.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas salah satu uji prasyarat yang digunakan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau baik. Uji normalitas menggunakan *kolmogorov-smirnov* dengan bantuan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 16. Tahapan penghitungan yang akan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: klik *Analyze > Nonparametric Tests > 1-Sample K-S > Masukan semua variabel ke kotak Test Variable List > OK*. Format pengujiannya dengan membandingkan nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig.) dengan derajat kebebasan (dk) $\alpha = 0,05$. Uji kebermaknaannya sebagai berikut:

- a. Jika nilai Sig. atau *P-value* $> 0,05$ maka data dinyatakan normal.
- b. Jika nilai Sig. atau *P-value* $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak normal.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah suatu data atau sampel yang diambil berasal dari varian yang homogen atau tidak. Uji homogenitas dilakukan sebagai prasyarat dalam uji anova. Uji homogenitas menggunakan *Lavene Statistic* dengan bantuan *Statistical Package for the Social*

Sciences (SPSS) versi 16. Tahapan penghitungan yang akan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut: klik *Analyze > Compare Means > One-Way ANOVA* > Masukkan variabel ke kotak *Dependent List* > Masukkan faktor ke kotak *Factor* > *Options* > *Homogeneity of variance test* > *Continue* > *OK*. Format pengujiannya dengan membandingkan nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig.) dengan derajat kebebasan (dk) $\alpha = 0,05$. Uji kebermaknaannya sebagai berikut:

- a. Jika nilai Sig. atau *P-value* $> 0,05$ maka data dinyatakan homogen.
- b. Jika nilai Sig. atau *P-value* $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak homogen.